|  |  |
| --- | --- |
| 25 Березня 2020 - ЗОШ І-ІІІ ст. №2 м. Заліщики | **ПРАКТИЧНА РОБОТА № 6****ZERO WEST** **У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ** |

**Мета роботи: ознайомлення з концепцією *ZERO WEST*.**

**Завдання роботи: набуття практичних навичок у визначенні, наскільки наше життя відповідає концепції *ZERO WEST*.**

**1. Дайте визначення:**

***ZERO WEST –*** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**2. Визначте особливості концепції *ZERO WEST*:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**3. Як Ви можемо впровадити Zero Waste у повсякденному житті:**

* **На кухні**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**.

* **Під час покупок**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**.

* **Догляд за собою**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

* **Екологічні подарунки**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**.

* **Подорожі**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**.

**4. Пройдіть анкетування та зробіть відповідні висновки, наскільки ваше повсякденне життя відповідає концепції *ZERO WEST*.**

**ZERO WEST У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ**

1. Відмовся від пластикової трубочки, коли замовляєш напій.

2. Завжди носи із собою пляшку багаторазового використання з водою.

3. Замінюй паперові рушнички на тканинні, які можна попрати.

4. Скажи «ні» акційним чи безкоштовним товарам. Зазвичай, вони низької якості, швидко стають непридатними до використання і потрапляють на смітник.

5. Шукай можливості обмінюватися одягом, книгами, іншими речами замість того, щоб викидати вживані і купувати нові.

6. Віддавай речі, якими вже не користуєшся, благодійним організаціям чи у комісійні магазини.

7. Перед тим, як купити нову річ, подумай чи не можна купити це у магазині «second-hand».

8. Заміни свою пластикову зубну щітку на бамбукову, яка підлягає переробці.

9. Використовуй старі простирадла, рушники для виготовлення хустинок, ганчірок, пеленок чи тканинних торбинок.

10. Одяг потрібно прати тоді, 29 коли він вже брудний, а не якщо його один раз одягнули.

11. Деколи замість використання кондиціонера можна відкрити вікно і провітрити дім і таким чином зменшити використання електроенергії.

12. Купуйте харчові продукти без упаковки чи з мінімальною упаковкою.

13. Піднімайте собі настрій не покупками, а прогулянкою, заняттям йогою, зустрічами з друзями.

14. Не викидайте черствий хліб – з нього можна зробити сухарики або погодувати тварин.

15. Використовуйте сухий шампунь, щоб рідше мити голову.

16. Оточіть себе предметами багаторазового використання, щоб зменшити утворення відходів.

17. Завжди беріть з собою у магазин торбинки багаторазового використання. Якщо ви вийшли з дому і забули торбинку, поверніться. Наступного разу ви не забудете.

18. Щоб ваш врожай на городі і в саду не змарнувався, робіть закрутки.

19. Жінкам концепція «нуль відходів» пропонує нові підходи до забезпечення гігієни у критичні дні. Розгляньте можливість використання багаторазових прокладок та менструальної чаші.

20. Замініть лампочки розжарювання на енергозберігаючі.

21. Будьте розсудливі, роздумуючи про нові моделі ґаджетів. Не обов’язково купувати найновішу модель телефона, якщо ваш теперішній телефон виконує усі необхідні функції. Через кілька місяців і ця нова модель вже буде застаріла і ця гонитва за новим буде нескінченною.

22. Одягніть шкарпетки і светр перед тим, які збільшувати температуру опалення вдома.

23. Виключайте воду коли чистите зуби.

24. Не купуйте нічого імпульсивно.

25. Дослідіть рецепти косметичних засобів з трав, фруктів та овочів. Ви можете суттєво зекономити, виготовляючи косметичні засоби самі.

26. Купуйте овочі та фрукти на місцевому базарі від місцевих виробників.

27. Якщо ви молоді батьки, спробуйте використовувати тканинні пеленки замість синтетичних підгузків.

28. Кімнатні рослини є гарним засобом очищення повітря у вашому помешканні.

29. Якщо ви вирощуєте овочі на своєму городі, мінімізуйте використання хімічних засобів боротьби зі шкідниками та підвищення врожайності. Ви ж не хочете потім мати усю цю хімію на своїй тарілці.

30. Ретельно плануйте харчування своєї сім’ї, щоб не марнувати харчові продукти.

31. Вимикайте електроприлади з мережі, коли вони не використовуються.

32. Спробуйте зробити зубний порошок, щоб не використовувати зубну пасту в тюбиках, які не переробляються.

33. Намагайтеся купувати товари місцевих виробників.

34. Якщо у вас щось вийшло з ладу, відразу не викидайте і не купуйте нове. Можливо, значно дешевше поремонтувати те, що зламалося.

35. Якщо вам потрібен стіл на вечірку чи спеціальне спорядження для кемпінгу, не обов’язково відразу купувати їх. Можливо, їх можна позичити у друзів, знайомих чи у спеціальних пунктах.

36. Навчіться заморожувати їжу без пластикової упаковки.

37. Компостуйте свої органічні відходи вдома, на подвір’ї, або відвозьте на станцію компостування.

38. Намагайтеся оточувати свій побут засобами та знаряддями, які можна використовувати роками, а не лише кілька разів.

39. Зберігайте харчові продукти належним чином, щоб не змарнувати їх.

40. Взуття, яке розірвалося чи розклеїлося, може отримати друге життя завдяки взуттєвому майстру. Ви зекономите кошти і ще зможете походити у своїх улюблених черевиках.

41. Якщо ви купуєте щось онлайн, за можливості попросіть уникати надмірного пакування, особливо у пластик.

42. Приносьте свій обід на роботу чи навчання замість того, щоб щоразу обідати у кафе.

43. Зменшіть споживання м’яса. Визначте дні, коли ви харчуєтеся без м’яса.

44. За можливості сушіть випрану білизну на повітрі, а не у сушарці.

45. Купуйте каву у своє горнятко. Багато кав’ярень дають при цьому знижку.

46. Намагайтеся повністю завантажити пральну машину чи посудомийну машину, щоб уникнути марнування води та електроенергії.

47. Беріть із собою власну тару, коли хочете купити м’ясо чи рибу, їжу на виніс або ж коли думаєте, що можете не повністю все з’їсти в ресторані.

48. Замініть використання паперових рушників тканинними рушниками чи ганчірками.

49. Ознайомтеся з поняттям «грінвошінг» – часто саме ті фірми, які активно рекламують свою екологічність, є найбільшими забруднювачами довкілля. Не користуйтеся їхніми послугами та товарами.

50. Намагайтеся зменшити використання власного автомобіля і більше користуйтеся громадським транспортом, велосипедом або ходіть пішки.

51. Навчіться лагодити свій одяг (не так вже й складно зашити дірку чи пришити ґудзик). Ви також можете скористатися послугами сфери ремонту одягу. Не потрібно відразу викидати річ і купувати нову.

52. Замість одноразових батарейок використовуйте ті, які можна підзарядити, а за можливості підключайте електроприлади в мережу.

53. За обіднім столом використовуйте тканинні серветки замість паперових.

54. Запаковуйте подарунки в екопапір або взагалі уникайте пакування.

55. Використовуйте металеву бритву, а не одноразові пластикові станки для бриття.

56.Виготовляйте подарунки власними руками. Це цікаво і економить кошти.

57.Намагайтеся зменшити кількість паперової реклами та повідомлень, які ви отримуєте.

58.Сплачуйте рахунки онлайн. Попросіть, щоб всі рахунки вам надсилали в електронній формі.

59. З’ясуйте де можна безпечно утилізувати батарейки, електричне обладнання, хімічні та медичні відходи.

60. Сортуйте сміття. Ви можете заробити кошти, здаючи окремо пластик, папір, метал та ін. Проте, все ж намагайтеся зменшувати кількість відходів, які ви здаєте на переробку. «нуль відходів» – це про мінімізацію утворення відходів. Утворюйте менше, і тоді менше потрібно буде переробляти.

61. Перед кожною покупкою добре подумайте чи вона є справді необхідною.

62. Якщо ви організували пікнік, обов’язково заберіть своє сміття з собою і утилізуйте його правильно.

63. Застосовуйте двосторонній друк. Використаний офісний папір можна також використати для пакування чи розпалювання вогню.

64. Якщо банкомат питає вас чи потрібен вам чек, скажіть «ні». Ви можете перевірити усі банківські операції онлайн чи у своєму телефоні.

65. Замість пакетованого чаю використовуйте насипний.

**ZERO WEST У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(Прізвище та ім’я здобувача вищої освіти)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ запитання** | **"Вже дотримуюсь"** | **"Неодмінно спробую у майбутньому"** | **"Категорично відмовляюсь"****/"Для мене це не прийнятно"** | **Примітки (обгрунтування відповідей (3) і (4))** |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* |
| 1. |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |
| 11. |  |  |  |  |
| 12. |  |  |  |  |
| 13. |  |  |  |  |
| 14. |  |  |  |  |
| 15. |  |  |  |  |
| 16. |  |  |  |  |
| 17. |  |  |  |  |
| 18. |  |  |  |  |
| 19. |  |  |  |  |
| 20. |  |  |  |  |
| 21. |  |  |  |  |
| 22. |  |  |  |  |
| 23. |  |  |  |  |
| 24. |  |  |  |  |
| 25. |  |  |  |  |
| 26. |  |  |  |  |
| 27. |  |  |  |  |
| 28. |  |  |  |  |
| 29. |  |  |  |  |
| 30. |  |  |  |  |
| 31. |  |  |  |  |
| 32. |  |  |  |  |
| 33. |  |  |  |  |
| 34. |  |  |  |  |
| 35. |  |  |  |  |
| 36. |  |  |  |  |
| 37. |  |  |  |  |
| 38. |  |  |  |  |
| 39. |  |  |  |  |
| 40. |  |  |  |  |
| 41. |  |  |  |  |
| 42. |  |  |  |  |
| 43. |  |  |  |  |
| 44. |  |  |  |  |
| 45. |  |  |  |  |
| 46. |  |  |  |  |
| 47. |  |  |  |  |
| 48. |  |  |  |  |
| 49. |  |  |  |  |
| 50. |  |  |  |  |
| 51. |  |  |  |  |
| 52. |  |  |  |  |
| 53. |  |  |  |  |
| 54. |  |  |  |  |
| 55. |  |  |  |  |
| 56. |  |  |  |  |
| 57. |  |  |  |  |
| 58. |  |  |  |  |
| 59. |  |  |  |  |
| 60. |  |  |  |  |
| 61. |  |  |  |  |
| 62. |  |  |  |  |
| 63. |  |  |  |  |
| 64. |  |  |  |  |
| 65. |  |  |  |  |

**4. Індивідуальне завдання**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **– складіть власний Zero Waste план для повсякденного життя. Наприклад, протягом тижня зменшуйте кількість одноразових предметів і записуйте свої успіхи.****– виконайте презентацію на тему «Стан ZERO WASTE міст».** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Книги** | **Рекомендовані інформаційні джерела:** |

1. Zero Waste Alliance Ukraine. URL: <https://zerowaste.org.ua>.